

青少年体能训练课程 - 示例

浙江省体育基金会&Top Support

TopSupport



大纲

- 体能训练课程构架
- 热身
- 力量训练
- 爆发力训练
- 稳定性训练
- 功能训练
- 放松

体能训练课程构架

“华丽”的开始

“丰富”的内容

“炫丽”的结束



热身

- 循环加速
- 关节活动范围
- 肌肉募集能力
- 动作整体控制
- 情绪调动
- 心理准备

WHY YOU SHOULD WARM-UP BEFORE AN EXERCISE

A PERFECT WARM UP ROUTINE CONSISTS OF THE FOLLOWING:

- BASIC WARM-UP
- STRETCHING
- SPECIFIC WARM-UP

BENEFITS OF A PRE-EXERCISE WARM UP:

- INCREASES BODY TEMPERATURE**
A diagram shows a human figure with a color gradient from blue (27°C) to red (37°C). A vertical temperature scale is shown with markers at 27°C, 29°C, 31°C, 33°C, 35°C, and 37°C.
- PROMOTES BLOOD FLOW TO THE MUSCLES**
A diagram shows a human figure with red lines representing blood vessels throughout the body.
- MAKES THE MUSCLES & JOINTS MORE WORKABLE**
A diagram shows a human skeleton.

Top10
Top10

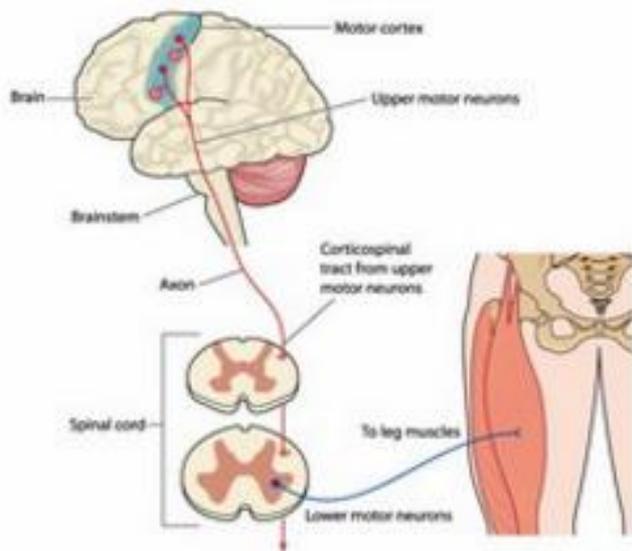
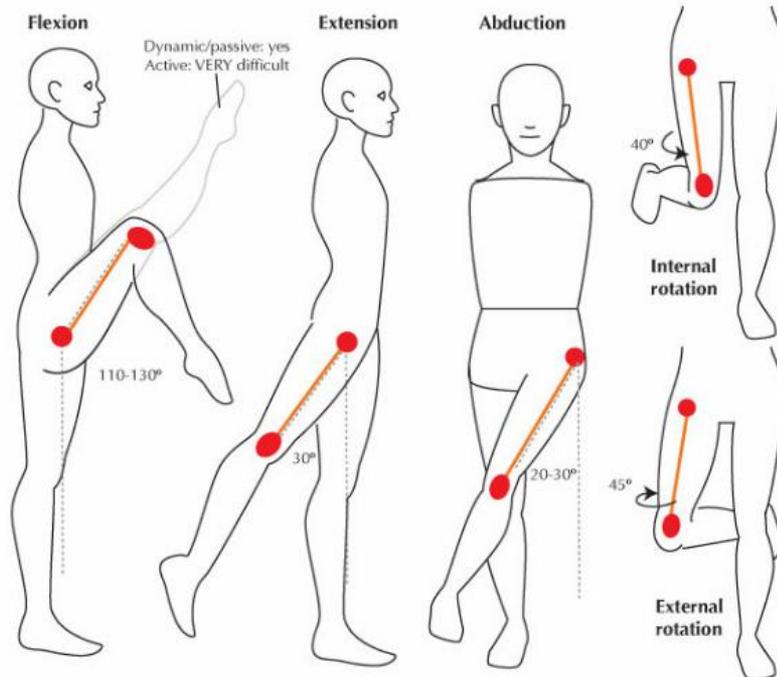
热身

- 循环加速：
走、跑、跳、爬



热身

- 关节活动范围
全身参与关节角度
- 肌肉募集能力
肌肉激活
深层控制
远端调动



热身

- 动作整体控制

从上至下

从前到后

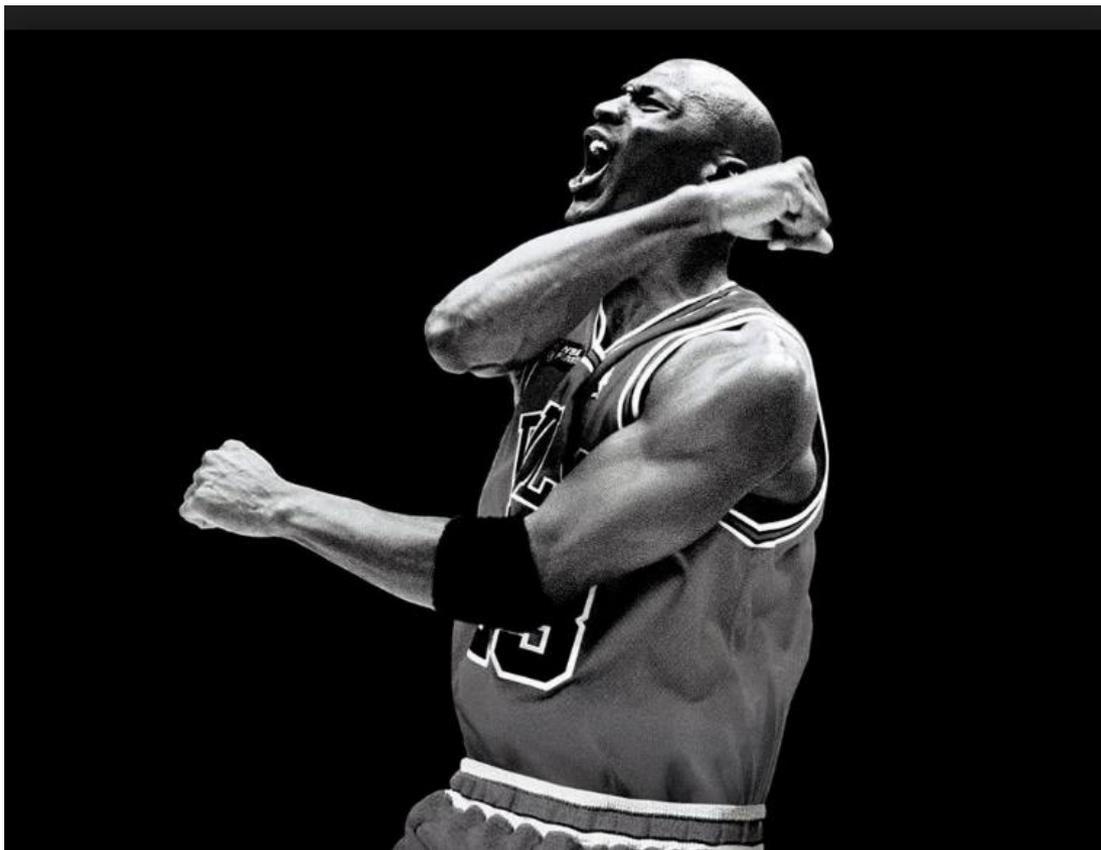
从左到右

中轴与末端



热身

- 情绪调动
语言、声音、气氛、
- 心理准备
暗示、安慰、激励



力量训练

- 最大力量

接近1rm80%以上， 4-8次

- 肌肉耐力

接近1rm30%以上， 15-18次以上



爆发力训练

- 爆发力训练与力量训练区别
- 爆发力有何作用
- 爆发力如何训练



爆发力训练 – 建议

序号	项目	内容				
1	热身	循环加速、关节肌肉激活、神情绪募集、专项拟练				
2	训练	种类名称	特点描述	常规动作		执行建议
		大负荷抗租	力量是爆发力基础；2-3倍自身体重抗租能力；初级选手提升更明显	卧推、深蹲、引体向上等大肌群		8-12次；4-6组；间歇40-60秒
		弹射抗租	动作方式，全程加速，无减速	抛、推、投、拉、跳、蹬		6-10次；6-8组；间歇60秒
		超等长	“拉长-缩短”周期，神经+肌肉发力适应方式塑造	上述均可变形，单双侧		4-8次；6-8组；间歇3分钟
		举重	动作结构复杂性、负重性（全身关节和肌肉）产生独特神经肌肉适应，符合各项目力量需要	挺举、抓举 硬拉、高翻、推肩、深蹲	屈伸、宽窄、前后、全半程	4-8次；4组以上；间歇3分钟
3	转化训练	原理	项目举例			
		肌力强大不会直接转化爆发力提高，足够的养成适应才可实现！	游泳：借助辅助工具水下10-50米专项训练；田径：专项30米速度训练；球类：实战模拟3-5分钟（运传投射）			
4	放松	排酸循环、肌肉松解、营养补充				
5	爆发力训练决定因素	1	爆发力训练.负荷区间.范围	大负荷抗租安排范围	速度负荷安排范围	组合式/最佳式安排范围
			1RM (0-85%)	1RM(80%以上)	1RM(0-60%)	个性化
		2	间歇及恢复	组间歇时间符合无氧ATP或糖酵解供能时间、符合专项技战术需求；每次训练后营养及休息减少疲劳堆积		
3	训练质量监控	爆发力区别耐力和最大力量，速度和力量100%呈现才可有效，极易疲劳和无效；功率输出呈现化，运动数据记录化，直观可视监测				

功能性训练

- 何谓功能性?
- 如何设计功能性?
- 现场案例示范



WEEKLY FUNCTIONAL TRAINING SESSIONS



放松

- 肌肉松解
- 拉伸
- 按压
- 震动松解

 **THERAGUN**



谢谢

